



SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO

Saúde mental dos profissionais de enfermagem

Camila de Oliveira Cardoso¹

Elisangela Aparecida da Silva²

Leandro Gonçalves dos Santos³

Nathan Pereira de França⁴

Pedro Henrique Pereira de Santana⁵

Orientadora: Michelle Luiz Wenter⁶

Resumo

A saúde mental dos profissionais de enfermagem tem se tornado uma preocupação crescente no Brasil devido ao aumento de casos de estresse, ansiedade, depressão e esgotamento emocional relacionados às condições de trabalho. A sobrecarga laboral, a pressão emocional e a convivência diária com situações de sofrimento são fatores que intensificam o risco de adoecimento psíquico e afetam tanto o bem-estar dos trabalhadores quanto a qualidade da assistência prestada. Diante desse cenário, este estudo teve como objetivo analisar, por meio da literatura científica, os principais fatores associados ao sofrimento mental na enfermagem e suas consequências, além de identificar estratégias que contribuam para a promoção da saúde emocional desses profissionais.

Trata-se de uma pesquisa explicativa, realizada em bases como SciELO e Biblioteca Virtual em Saúde, além de documentos institucionais do COFEN e COREN. Foram incluídos estudos publicados entre 2018 e 2024, em português, que abordassem a saúde mental de profissionais de enfermagem no contexto brasileiro.

¹ Aluna do curso Técnico em Enfermagem, na Etec Dra. Ruth Cardoso - Camila.cardoso11@etec.sp.gov.br

² Aluna do curso Técnico em Enfermagem, na Etec Dra. Ruth Cardoso - elisangela.silva261@etec.sp.gov.br

³ Aluno do curso Técnico em Enfermagem, na Etec Dra. Ruth Cardoso - leandro.santos644@etec.sp.gov.br

⁴ Aluno do curso Técnico em Enfermagem, na Etec Dra. Ruth Cardoso - nathan.franca2@etec.sp.gov.br

⁵ Aluno do curso Técnico em Enfermagem, na Etec Dra. Ruth Cardoso - pedro.santana88@etec.sp.gov.br

⁶ Artigo desenvolvido sob orientação da Prof.^a Ms. Michelle Luiz Wenter, mestre pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP).

Excluíram-se pesquisas internacionais, materiais fora do período definido e textos sem relação com o tema.

Os resultados obtidos mostram que a categoria enfrenta altos níveis de sofrimento psíquico decorrentes de jornadas extensas, acúmulo de funções, falta de recursos humanos e materiais e elevada carga emocional. Os sintomas mais frequentes incluem irritabilidade, tristeza, fadiga, distúrbios do sono, dificuldades cognitivas e exaustão emocional, que repercutem na produtividade, na segurança do paciente e em índices crescentes de afastamentos. A pandemia de COVID-19 também foi apontada como um fator agravante, ampliando a sobrecarga e intensificando quadros de estresse e burnout. Apesar da relevância do tema, a literatura evidencia a necessidade de ações institucionais mais estruturadas e políticas públicas que valorizem e protejam a saúde mental da categoria.

Palavras-chave: Saúde mental. Enfermagem. Estresse ocupacional. Adoecimento psíquico. Qualidade de vida

Abstract

The mental health of nursing professionals has become a growing concern in Brazil due to the increase in cases of stress, anxiety, depression, and emotional burnout related to working conditions. Work overload, emotional pressure, and daily exposure to situations of suffering are factors that intensify the risk of mental illness and affect both the well-being of workers and the quality of care provided. In this context, this study aimed to analyze, through scientific literature, the main factors associated with mental suffering in nursing and its consequences, as well as to identify strategies that contribute to the promotion of the emotional health of these professionals.

This is an explanatory study, conducted in databases such as SciELO and the Virtual Health Library, as well as institutional documents from COFEN and COREN. Studies published between 2018 and 2024, in Portuguese, that addressed the mental health of nursing professionals in the Brazilian context were included. International research, materials outside the defined period, and texts unrelated to the topic were excluded.

The results show that this category faces high levels of psychological distress resulting from long working hours, accumulation of tasks, lack of human and material resources, and a high emotional burden. The most frequent symptoms include irritability, sadness, fatigue, sleep disorders, cognitive difficulties, and emotional exhaustion, which impact productivity, patient safety, and lead to increasing rates of absenteeism. The COVID-

19 pandemic was also identified as an aggravating factor, increasing the workload and intensifying stress and burnout. Despite the relevance of the topic, the literature highlights the need for more structured institutional actions and public policies that value and protect the mental health of this category.

Keywords: Mental health. Nursing. Occupational stress. Mental illness. Quality of life.

Introdução

A saúde mental dos profissionais de enfermagem tem se destacado como um problema crescente no Brasil, em razão da sobrecarga de trabalho, da pressão emocional e das condições inadequadas de atuação. Relatórios do Conselho Federal de Enfermagem indicam que a categoria apresenta níveis elevados de sofrimento psíquico, com aumento de casos de ansiedade, depressão e esgotamento emocional entre trabalhadores que atuam em hospitais, unidades básicas e demais serviços assistenciais (COFEN, 2021). Essa realidade evidencia que o adoecimento mental não apenas compromete o bem-estar dos profissionais, mas também afeta a qualidade da assistência prestada à população.

Durante a pandemia de COVID-19, o cenário tornou-se ainda mais preocupante. Diversos Conselhos Regionais de Enfermagem registraram aumento significativo de sintomas relacionados ao estresse ocupacional, como irritabilidade, cansaço extremo, distúrbios do sono e desgaste emocional profundo (COREN-PR, 2023; COREN-ES, 2022). Para muitos profissionais, a sobrecarga decorrente do acúmulo de funções, da insuficiência de recursos humanos e da convivência diária com situações de sofrimento e morte resultou em quadros de exaustão física e psíquica, corroborando achados de diferentes estudos nacionais.

A legislação brasileira também reforça a responsabilidade das instituições de saúde quanto à proteção do bem-estar físico e emocional dos trabalhadores. A Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1), atualizada pela Portaria nº 6.730/2020, estabelece que todos os empregadores devem implementar o Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO), abrangendo riscos físicos, químicos, biológicos e psicossociais, que incluem o estresse, a sobrecarga e o sofrimento mental. Assim, o adoecimento psicológico da equipe de enfermagem não deve ser compreendido apenas como um fenômeno individual, mas como parte dos riscos ocupacionais que obrigatoriamente precisam ser prevenidos e monitorados pelos serviços de saúde (BRASIL, 2020).

Pesquisas recentes também confirmam que fatores como jornadas extensas, baixa remuneração, múltiplos vínculos empregatícios e elevada responsabilidade assistencial estão diretamente associados ao desenvolvimento de burnout entre profissionais de enfermagem no Brasil (Monique et al., 2022; Ribeiro et al., 2021; Silva e Costa, 2020). Esses autores destacam que o adoecimento psíquico é frequentemente naturalizado dentro da rotina hospitalar, o que dificulta a busca por apoio e retarda intervenções institucionais adequadas.

Diante desse contexto, torna-se fundamental discutir estratégias de cuidado e promoção da saúde mental voltadas à equipe de enfermagem, reconhecendo que o bem-estar psicológico desses trabalhadores é essencial para a segurança, a continuidade e a humanização da assistência. Assim, compreender os fatores de risco, as manifestações e as consequências do sofrimento mental na enfermagem é um passo necessário para promover melhorias estruturais e apoiar profissionais que vivenciam intenso desgaste emocional no exercício cotidiano de suas funções.

Saúde mental dos profissionais de enfermagem no Brasil

A saúde mental dos profissionais de enfermagem tem se tornado uma preocupação crescente no Brasil devido ao aumento do sofrimento psíquico na categoria. Relatórios apontam que sintomas como ansiedade, depressão, irritabilidade e exaustão emocional são cada vez mais frequentes, refletindo condições de trabalho desgastantes e emocionalmente intensas (COFEN, 2021). Os Conselhos Regionais reforçam esse cenário ao identificar alta prevalência de sofrimento relacionado à sobrecarga, longas jornadas e pressões do ambiente assistencial (COREN-PR, 2023; COREN-ES, 2022).

A própria natureza da profissão contribui para esse adoecimento. O contato constante com dor, risco de morte, urgências e situações de fragilidade humana produz desgaste emocional significativo. Segundo Esperidião, Saidel e Rodrigues (2020), o trabalho em saúde, quando marcado por pressões contínuas e estruturas laborais precárias, favorece a manifestação de sintomas psicológicos que comprometem o bem-estar dos trabalhadores.

Estudos nacionais também demonstram que a enfermagem está entre as categorias mais vulneráveis ao sofrimento mental, sobretudo em função da alta carga laboral, da baixa valorização profissional e da insuficiência de recursos para atender às demandas do serviço (SOUZA, 2023; REIS et al., 2022). Esse adoecimento

repercute diretamente na prática, resultando em cansaço extremo, dificuldades cognitivas, irritabilidade, redução da produtividade e maior risco de falhas durante o cuidado (SALOMÉ; MARTINS; ESPÓSITO, 2009).

Assim, compreender o panorama da saúde mental na enfermagem brasileira é fundamental, pois o sofrimento psicológico interfere na qualidade da assistência e evidencia a necessidade de estratégias que promovam bem-estar, acolhimento e melhores condições de trabalho para esses profissionais.

Fatores associados ao adoecimento mental na enfermagem

O adoecimento mental dos profissionais de enfermagem no Brasil está diretamente relacionado a um conjunto de fatores organizacionais, emocionais e estruturais que compõem o cotidiano do trabalho. Entre os elementos mais citados na literatura está a sobrecarga laboral, caracterizada por jornadas extensas, acúmulo de funções e equipes reduzidas, o que aumenta o desgaste físico e psicológico (REIS et al., 2022). Essa sobrecarga se intensifica devido à insuficiência de recursos humanos e materiais, gerando maior pressão sobre os trabalhadores e sensação constante de exaustão (SOUZA, 2023).

Outro fator importante é a exposição contínua a situações emocionalmente difíceis, como sofrimento, dor, emergências, conflitos familiares e morte. Esse contato prolongado com experiências intensas favorece o surgimento de ansiedade, tensão emocional e sentimentos de impotência perante determinadas situações (ESPERIDIÃO; SAIDEL; RODRIGUES, 2020). Além disso, a convivência diária com o sofrimento humano contribui para um desgaste psicológico cumulativo, que pode evoluir para quadros de depressão e burnout.

As condições precárias de trabalho também são determinantes para o adoecimento. Baixa remuneração, múltiplos vínculos empregatícios, falta de reconhecimento institucional e ambientes com elevada demanda e poucos recursos são elementos frequentemente associados ao estresse ocupacional na enfermagem (BARROS et al., 2024). Esses fatores se somam às pressões do ritmo acelerado de trabalho e às responsabilidades assistenciais, agravando a vulnerabilidade emocional

Por fim, o impacto da pandemia de COVID-19 ampliou significativamente o desgaste psicológico da categoria, agravando sintomas de ansiedade, medo, insegurança e exaustão devido ao risco de contaminação, à sobrecarga e às perdas frequentes (COREN-PR, 2023; COREN-ES, 2022).

Em conjunto, esses fatores demonstram que o adoecimento mental na enfermagem é multifatorial e reflete tanto a estrutura do sistema de saúde brasileiro quanto as exigências emocionais próprias da profissão.

Consequências do adoecimento mental em profissionais de enfermagem

O adoecimento mental entre profissionais de enfermagem causa repercussões emocionais, físicas e profissionais significativas. Além de quadros de ansiedade, depressão e burnout, é comum o surgimento de sintomas como irritabilidade, tristeza, insônia, fadiga e perda de motivação. Esses fatores afetam a concentração, o desempenho e a qualidade do cuidado prestado, refletindo diretamente na segurança do paciente e no clima organizacional.

De acordo com Reis et al. (2022, p. 5), “a exaustão emocional compromete a capacidade do profissional de lidar com as demandas diárias do cuidado”, o que evidencia o impacto do desgaste psíquico na prática assistencial. Em muitos casos, o estresse prolongado leva ao afastamento do trabalho, ao aumento de erros e à redução da produtividade, agravando a sobrecarga das equipes e o risco de adoecimento coletivo.

Essas consequências mostram que a saúde mental da enfermagem deve ser compreendida como um componente essencial da qualidade assistencial, pois o sofrimento psíquico ultrapassa o nível individual e compromete todo o funcionamento dos serviços de saúde. Para reflexão uma frase de Wanda A. Horta:

“...é preciso cuidarmos também do emocional do outro, e para prestar bem esse cuidado faz-se necessário estarmos bem, estarmos felizes com a escolha feita, caso contrário corremos o grande risco de nos frustrarmos e de nos sentirmos infelizes como profissionais enfermeiros.” (HORTA, 1979, apud SILVA et al., 2003, p. 61).

Estratégias de enfrentamento e recomendações para promoção da saúde mental

O enfrentamento do adoecimento mental na enfermagem envolve ações integradas que consideram o indivíduo, a instituição e as políticas públicas. No âmbito individual, práticas de autocuidado, fortalecimento emocional e acesso a apoio psicológico contribuem para reduzir o estresse e melhorar a capacidade de enfrentamento das demandas assistenciais.

Institucionalmente, é essencial garantir melhores condições de trabalho, como dimensionamento adequado das equipes, pausas regulares e criação de espaços de escuta e acolhimento. O COFEN (2021) destaca que programas de suporte emocional e acompanhamento psicológico têm mostrado resultados positivos na redução do sofrimento psíquico entre profissionais de enfermagem.

No âmbito legal, destaca-se a NR-1, que determina que todo empregador adote medidas de prevenção capazes de eliminar ou reduzir riscos que comprometam a saúde do trabalhador, incluindo os riscos psicossociais relacionados ao estresse, à pressão emocional e ao desgaste decorrente da atividade laboral. O Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO), previsto nessa norma, reforça que ações como apoio psicológico, melhorias organizacionais, pausas adequadas e promoção do bem-estar não são apenas recomendações, mas exigências normativas, essenciais para garantir ambientes de trabalho seguros e saudáveis para a equipe de enfermagem (BRASIL, 2020).

No campo das políticas públicas, iniciativas como o Janeiro Branco ganham destaque. O movimento, criado no Brasil, busca sensibilizar a sociedade e as instituições sobre a importância da saúde mental, promovendo campanhas, ações educativas e reflexões sobre o cuidado emocional. Para a enfermagem, o Janeiro Branco reforça a necessidade de atenção contínua ao bem-estar psicológico dos trabalhadores, estimulando ambientes mais saudáveis e práticas institucionais de cuidado.

Por fim, a valorização profissional, salários adequados, jornadas mais seguras e programas de saúde do trabalhador são medidas fundamentais para prevenir o adoecimento e promover o bem-estar emocional da categoria. A integração dessas estratégias contribui para um ambiente de trabalho mais humano, seguro e sustentável.

Metodologia

Este estudo é uma pesquisa explicativa, realizada por meio de uma revisão de literatura narrativa. O objetivo foi compreender e explicar os fatores que contribuem para o adoecimento mental dos profissionais de enfermagem no Brasil. A construção da revisão baseou-se na análise de artigos científicos realizada em bases como SciELO e Biblioteca Virtual em Saúde, além de materiais publicados pelo COFEN e COREN, bem como por revistas brasileiras da área da saúde.

Foram incluídos estudos publicados entre 2018 e 2024, em português, disponíveis na íntegra e que abordassem a saúde mental da enfermagem no contexto brasileiro. Excluíram-se pesquisas internacionais, estudos com estudantes, materiais duplicados, artigos fora do período determinado e textos que não tratassem diretamente do adoecimento psíquico. A análise do material foi feita de forma descritiva e interpretativa, permitindo identificar causas, consequências e estratégias relacionadas ao sofrimento mental na enfermagem.

Resultados Obtidos

Os resultados da revisão evidenciam um cenário preocupante referente ao adoecimento mental dos profissionais de enfermagem no Brasil. Segundo Esperidião, Saidel e Rodrigues (2020), os transtornos mentais representam cerca de 13% das doenças no mundo, atingindo aproximadamente 700 milhões de pessoas, enquanto a depressão afeta cerca de 10% da população brasileira. A ansiedade, segundo os mesmos autores, alcança cerca de 10 milhões de brasileiros, sendo um dos quadros mais frequentes entre profissionais expostos a ambientes assistenciais de alta complexidade.

A literatura também destaca que o contato constante com sofrimento, dor e morte intensifica o desgaste emocional da categoria, favorecendo sintomas como tristeza, irritabilidade, insônia, fadiga e esgotamento psicológico. Souza (2023) aponta que a pressão emocional contínua e a precarização das condições de trabalho ampliam significativamente o risco de adoecimento psíquico, especialmente entre profissionais submetidos a jornadas extensas e múltiplos vínculos.

As revisões analisadas reforçam a alta prevalência de sofrimento mental na enfermagem. Reis et al. (2022), ao examinar 27 estudos nacionais, identificaram que 7 deles apresentavam dados diretos sobre adoecimento psicológico, destacando maior incidência de ansiedade, depressão e sinais de esgotamento emocional na categoria. Barros et al. (2024) também evidenciam que a sobrecarga laboral, a falta de recursos e a elevada demanda assistencial estão entre os principais fatores associados ao sofrimento mental persistente.

Outro achado relevante diz respeito ao impacto da pandemia de COVID-19. Os documentos institucionais do COFEN e COREN confirmam que o período agravou significativamente quadros de estresse e exaustão, ampliando o número de profissionais afastados e intensificando sintomas emocionais severos (COFEN, 2021;

COREN-ES, 2022). Esse contexto gerou aumento expressivo de ansiedade, medo, cansaço extremo e dificuldades de adaptação ao ritmo de trabalho imposto pela crise sanitária.

De forma geral, os resultados obtidos demonstram que o adoecimento mental da equipe de enfermagem é multifatorial, frequente e fortemente influenciado por condições organizacionais e emocionais próprias da profissão. Os achados reforçam a necessidade urgente de medidas institucionais que promovam suporte emocional, ambientes de trabalho mais seguros e políticas permanentes de cuidado ao trabalhador.

Além disso, a normativa brasileira reforça esse reconhecimento institucional do problema. A NR-1, em sua redação atualizada, inclui explicitamente os riscos psicossociais como sobrecarga, pressão emocional e estresse, no escopo do Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO), tornando obrigatório para as instituições de saúde avaliar, prevenir e mitigar os fatores de risco associados à saúde mental dos trabalhadores (Brasil, 2024). Desta forma, o adoecimento mental entre profissionais de enfermagem deixa de ser apenas uma realidade apontada pela literatura e passa a ser um risco ocupacional regulamentado, o que fortalece a urgência de implementação de políticas e práticas de proteção e apoio psicológico.

Conclusão

A saúde mental dos profissionais de enfermagem no Brasil revela um cenário marcado por elevado desgaste emocional, sobrecarga de trabalho e condições laborais que favorecem o adoecimento psicológico. Os estudos analisados mostram que fatores como jornadas extensas, insuficiência de recursos, pressão contínua e a exposição a situações de sofrimento humano contribuem de forma significativa para a manifestação de sintomas como ansiedade, depressão, fadiga, irritabilidade e exaustão emocional. Essas condições afetam diretamente o desempenho profissional, aumentam o risco de erros, favorecem afastamentos e comprometem a qualidade da assistência prestada.

Diante desse panorama, torna-se evidente que a promoção da saúde mental da enfermagem deve ser tratada como prioridade nos serviços de saúde. Estratégias de enfrentamento que integrem ações individuais, institucionais e políticas públicas são essenciais para garantir ambientes mais seguros, acolhedores e organizados. Investir em apoio psicológico, valorização profissional, dimensionamento adequado

de equipes e políticas permanentes de cuidado ao trabalhador é fundamental para reduzir o adoecimento e fortalecer o bem-estar emocional da categoria.

Assim, conclui-se que proteger a saúde mental dos profissionais de enfermagem não é apenas uma necessidade ética, mas uma ação estratégica para qualificar a assistência, promover segurança ao paciente e assegurar a sustentabilidade dos serviços de saúde. O cuidado só pode ser pleno quando aqueles que cuidam também recebem o suporte e as condições necessárias para exercer sua função com dignidade, equilíbrio e saúde.

Referências

COFEN. Saúde mental dos profissionais de enfermagem é destaque de boletim. 2021. Disponível em: <https://www.cofen.gov.br/saude-mental-dos-profissionais-de-enfermagem-e-destaque-de-boletim/>.

COREN-PR. Saúde mental dos profissionais de enfermagem: pesquisa aponta altos índices de sofrimento. 2023. Disponível em: <https://corenpr.gov.br/5367-2/>.

COREN-ES. Pesquisa aponta alta sobrecarga mental de profissionais da enfermagem. 2022. Disponível em: <https://www.coren-es.org.br/pesquisa-aponta-alta-sobrecarga-mental-de-profissionais-da-enfermagem/>.

SOUZA, Monique Marques de. Saúde mental dos profissionais de enfermagem no Brasil: revisão integrativa. RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber, São Paulo, v. 3, n. 1, p. 1–10, 2023. DOI: 10.51473/ed.al.v3i1.577.

BARROS, K. C. S. et al. Saúde mental dos profissionais de enfermagem: revisão de literatura. Lumen et Virtus, São José dos Pinhais, v. XV, n. XLIII, p. 8476–8489, 2024.

REIS, A. et al. A sobrecarga de trabalho e o impacto na saúde mental dos profissionais de enfermagem: revisão integrativa. e-Acadêmica, v. 3, n. 2, e5132188, 2022. DOI: 10.52076/eacad-v3i2.188.

ESPERIDIÃO, E.; SAIDEL, M. G. B.; RODRIGUES, J. A saúde mental: foco nos profissionais de saúde. Revista Brasileira de Enfermagem, Brasília, v. 73, supl. 1, e73supl01, 2020. DOI: 10.1590/0034-7167.202073supl01.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. Guia técnico da Norma Regulamentadora nº 1 – Disposições Gerais e Gerenciamento de Riscos Ocupacionais. Portaria MTE nº 1.419, de 21 de dezembro de 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/aceso-a-informacao/participacao-social/conselhos-e-orgaos-colegiados/comissao-tripartite-partitaria-permanente/normas-regulamentadora/normas-regulamentadoras-vigentes/nr-1>.